

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Low Back Pain (LBP) atau dikenal juga dengan Nyeri Punggung Bawah merupakan kondisi yang banyak kita jumpai dalam kehidupan sehari-hari, namun dalam keadaan yang masih akut untuk sebagian orang kondisi ini masih diabaikan tetapi untuk kasus - kasus tertentu LBP ini sangat mengganggu dan membutuhkan penanganan medis khususnya fisioterapi.

Low Back Pain bisa disebabkan oleh berbagai hal yang berbeda. Rasa sakit yang terjadi bisa dipicu oleh beberapa penyebab diantaranya penggunaan yang berlebihan, ketegangan otot, maupun cedera otot dan ligamen tulang belakang. Seiring waktu, otot yang cedera dan belum ditangani dengan baik dapat menyebabkan ketidak seimbangan secara keseluruhan pada tulang belakang. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan yang konstan pada otot, ligamen dan tulang. Hal ini menjadikannya lebih rentan terhadap cedera punggung.

Low Back Pain (LBP) yang disebabkan oleh ketegangan otot yang dikenal juga dengan istilah *Low Back Pain Miogenik*. *Low Back Pain miogenik* adalah suatu sindrom nyeri yang terjadi pada regio punggung bagian bawah dengan penyebab utama adalah otot (Ninie Soetini, 2012).

Penyebab terjadinya nyeri punggung bawah *miogenik* selain kerja otot yang berlebihan, bisa juga diakibatkan oleh postur yang jelek seperti *kifosis*, *kifolordosis*, *skoliosis*, *round back*, dan *flat back*. Pada deformitas postur ini mengakibatkan kontraksi otot tonik yang tidak seimbang dan bersifat kronik. Ketegangan otot menimbulkan *iskemik* lokal yang di ikuti *inflamasi* kronik dan di akhiri perlengketan *miofasial* (Chaitow, 2011). LBP yang telah berlangsung selama 3 bulan disebut sebagai LBP kronik dan menjadi penyebab kedua terjadinya kecacatan diseluruh dunia serta menjadi masalah utama dari segi kesejahteraan dan perekonomian (Allegri, et al. 2016). Ketegangan otot yang kontinyu dan kronik yang menimbulkan perlengketan *miofasial* juga terjadi pada kerja statik dalam posisi yang tidak alamiah (Liebenson, 2007).

Pada *LBP Miogenik* terjadi patologi struktur jaringan berupa :

- (1) *hiperalgesia* lokal atau *allodynia*, yaitu sensitifitas neurosensorik meningkat tinggi sehingga ambang rangsang mendekati nol. Akibatnya rangsangan ringan yang bukan *stimulus noksius* pun sudah memicu sensasi nyeri. Hal ini menimbulkan (2) *tender point* dan *trigger point* pada titik lokasi perlengketan *miofasial*. Tanda lain berupa (3) *taut band* dan *muscle twisting* yang merupakan spasme lokal dan perlengketan *miofasial*. Pada daerah ini (4) mikro sirkulasi buruk sehingga cenderung menjadi kronik (Chaitow, 2011).

Low Back Pain miogenik merupakan keluhan yang paling banyak kita temukan dari sekian banyak keluhan-keluhan tentang *Low Back Pain*. Hal ini dikarenakan *Low Back Pain miogenik* dapat terjadi oleh karena gerakan

pinggang yang mendadak atau terlalu berlebihan dan melampaui batas kekuatan otot-otot yang bekerja di sekitar punggung bawah. Misalnya saat sedang berolahraga, saat mengangkat benda dengan posisi yang salah, bahkan saat bergembira pun terkadang kita membuat gerakan-gerakan yang menjadi pencetus *Low Back Pain miogenik*. Pada orang dewasa prevalensi *Low Back Pain kronik* terus meningkat secara dramatis dalam beberapa tahun terakhir yang memberikan dampak yang signifikan terhadap aktivitas dan pekerjaan maupun terhadap kapasitas fungsional (Allegrì, et al. 2016).

LBP Miogenik sangat dipengaruhi oleh stabilitas *muscle* disekitar punggung bawah. *Stabilizer muscle* dapat diartikan sebagai otot yang memberikan kontribusi terhadap kekakuan sendi sebagai akibat dari *co-contraction* dan menunjukkan reaksi awal dari suatu aktivitas sebagai respon terhadap suatu gangguan yang terjadi melalui *feed-forward* atau kontrol terhadap umpan balik (Sangwan, et al. 2014). Maka dari itu dibutuhkan stabilitas dan fleksibilitas otot bagian dalam dari *trunk* untuk mengendalikan perpindahan selama terjadi transfer berat badan, dan aktivitas fungsional anggota badan misalnya Meraih.

Dengan adanya hiperaktivitas yang kronik ini mengakibatkan *muscle spindel* akan mengalami *spasme* dan menimbulkan nyeri tekan hingga menghambat aktivitas otot. Sehingga bila berkelanjutan akan mempengaruhi lingkup gerak sendi pada *lumbal* dan *fleksibilitas lumbal* akan berkurang.

Berdasarkan latar belakang di atas sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang seberapa besar pengaruh dari latihan-latihan *core stability*

terhadap perubahan pada fleksibilitas *lumbal*, karena latihan ini dapat dilakukan sendiri oleh pasien berdasarkan petunjuk dan arahan yang jelas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dirumuskan suatu masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada pasien *Low Back Pain miogenik* ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan *core stability exercise* terhadap peningkatan fleksibilitas *lumbal* pada pasien *Low Back Pain miogenik*.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Ilmiah

Dapat dijadikan rujukan tambahan ilmu pengetahuan bagi teman sejawat, serta masyarakat umum dalam penanganan kasus *Low Back Pain* khususnya yang disebabkan karena faktor *miogenik*.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk masyarakat terutama penderita *Low Back Pain miogenik* agar lebih mengetahui apa dan bagaimana serta manfaat dari latihan *core stability* yang tepat bagi penderita.
- b. Bagi peneliti sendiri diharapkan dapat lebih menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dari hasil penelitian yang diperoleh.